

# Minibasket magazine

Enero 2010

issue nº 2



Revista digital

Entrevista ABC  
con Ismael

Comité de árbitros de Fuenlabrada

Conocemos a  
José Manuel  
Simancas

Concejal de Deporte de Fuenlabrada

Gala del Deporte 2009  
en Fuenlabrada

Romualdo  
en 5 de 5

Medicina Deportiva:  
Síndrome traumático  
muscular





## MinutoBasket magazine

Muro

Información

Fotos

Foros

+

Hazte fan de MinutoBasket magazine en Facebook

Adjuntar:



Compartir

Opciones

## Admiradores

6 de 288 admiradores Ver todos



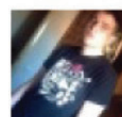
Krys



Eduardo



Irene



Sergio



Hortensia



Diego



## MinutoBasket magazine



## MinutoBasket magazine ya está en Facebook

minutobasketmagazine.blogspot.com

Ya puedes tener en facebook todas las actualizaciones de el blog MinutoBasket magazine y la publicación de la revista en tu prpio Facebook. Hazte fan ya!

Hace un minuto aproximadamente · Comentar · Me gusta · Compartir



## MinutoBasket magazine



## Número 2 de MinutoBasket magazine

minutobasketmagazine.blogspot.com

Después de el éxito rotundo que arropan a nuestros dos números anteriores, nos complace anunciar que la próxima publicación verá la luz el día 2 de Enero del año que viene. En ella conoceremos a José Manuel ...

El dom a las 18:15



## MinutoBasket magazine



## Clasificaciones de las jornadas

minutobasketmagazine.blogspot.com

CADA SEMANA, TODAS las Clasificaciones de las jornadas de la liga municipal de FUENLABRADA, las tenéis en nuestro blog.

18 de diciembre a las 8:34

Hazte admirador



equipo

## Dirección:

Juan R. Luis  
(juanluiser@gmail.com)

## Co-dirección:

Miguel Viedma  
(mvg7492@gmail.com)

## Fotografía y Diseño:

Juan R. Luis  
(juanluiser@gmail.com)

## Editor

Pablo Romero  
(pablo.r.luis@gmail.com)

## Colaboradores:

Raúl Viedma  
Diego Chapinal Heras  
Jacobo Rogado<http://minutobasketmagazine.blogspot.com>[www.minutobasket.es](http://www.minutobasket.es)

Contacto: minutobasketmagazine@gmail.com

ISSN | 989-7308



Foto portada: Juan R. Luis

## editorial

En tal número como éste sólo se podía empezar por un tema: el 2010. Un año que entra lleno de nuevos propósitos para muchas personas a las que no les ha ido muy bien en éste que dejamos atrás, y que, como cada 12 meses, se desea que las cosas se mantengan, al menos, igual, y se espera que vaya un poquito mejor.

Nuestro propósito se va ampliando desde que empezamos, hace tres meses, a publicar nuestros números llenos de esfuerzo y dedicación con un mismo fin. Esperamos incorporar nuevos contenidos, para este año, en los que se de a conocer la labor que hacen muchos "anónimos" del deporte, para que todos valoremos que el hasta el mejor jugador depende de la persona que se encarga de organizar el partido, del árbitro que dicta una victoria o del aire que contiene un balón.

Ahora somos pocos los que hacemos realidad este proyecto que tanto trabajo cuesta llevar a cabo. Que no seamos un gran número de personas requiere una dedicación mayor aún, y siempre se ve reflejado con el resultado que obtenemos nosotros mismos. Ese es nuestro propósito que permanecerá inmóvil, durante el tiempo que viva **MinutoBasket magazine**: que no muera la pasión por crear.

Juan R. Luis

## Sumario

## EDITORIAL

PÁG 3

## BALONCESTO AL DÍA:

## GALA DEL DEPORTE 2009 EN FUENLABRADA

PÁG 4

## AYUDA EN ACCIÓN FUENLABRADA:

## MIRANDO AL ABISMO

PÁG 7

## CONOCEMOS A

## JOSÉ MANUEL SIMANCAS

PÁG 8

## MEDICINA DEPORTIVA:

## SÍNDROME TRAUMÁTICO MUSCULAR

PÁG 12

## LA ENTREVISTA ABC CON ISMAEL

PÁG 14

## SI LOS RESULTADOS NO SON BUENOS...

PÁG 17

## 5 DE 5 CON ROMUALDO

PÁG 18



# BALONCESTO AL DÍA

## Gala del Deporte en Fuenolabrada 2009

Una vez más, coincidiendo con los últimos días de este año (concretamente el pasado Viernes 11 de Diciembre), el centro cultural **Tomás y Valiente** se viste con sus mejores galas para recibir a los deportistas que durante el año 2009 han destacado y pregonado, a nivel nacional e internacional el nombre de nuestra localidad.

La gala del deporte 2009 homenajea a los deportistas fuenlabreños, que, en distintas modalidades deportivas, han destacado. Y que como instantes antes nos decía el edil de deportes: *“Han dejado la sangre y el sudor en su competición, y desgraciadamente no tiene el reconocimiento público que su logro deportivo merece”*.

Ciertos de deportes no gozan del reconocimiento de los medios de comunicación y únicamente se ocupan, cuando lo hacen, de estos deportistas en fiestas de este nivel.

En baloncesto Destacaron: **Jesús Alfonso Mateo Díez**, actualmente entrenador del “Ayuda en Acción” Fuenlabrada, que junto con **Sergio Scariolo** trajo a España el título de campeón del Eurobasket 2009 con la selección absoluta de baloncesto; y , el gran capitán del “Ayuda en Acción” Fuenlabrada, que durante muchas temporadas ha defendido la camiseta del “Fuenla”, y, actualmente, el cargo de Director Deportivo en el club de nuestra localidad.



Gala del Deporte 2009 en el teatro Tomás y Valiente.



Jesús Alfonso Mateo recibiendo su premio.

Aquí tenemos la relación completa de laureados es:

### ATLETISMO

- Elena Urrutia González** (2ª Cto. España - 3000 m.)
- José Luis Sanz López** (2ª Cto. España – campo a través)
- José Mª González Calvo** (1ª Cto. España 5000 m.)
- Marcos Galán Guerrero** (3º Cto. España – campo a través)
- Ricardo Ruíz García** (2º Cto. España – cross veteranos)

### AUTOMOVILISMO

- Isaac López Navarro** (1º Challenger Garbi – Cto. España)

### CAZA

- Mª Dolores García Martínez** (2ª Cto. España – recorridos caza)

### ESGRIMA

- Mario Antonio Martín Lorite** (1º Criterium Nacional (Cto. España – sable)

### JUDO

- Aránzazu Gómez Escudero** (3ª Cto. España – kata)
- David Ramírez Ramos** (2º Cto. España – Absoluto)
- Eva Mª Merino Alonso** ( 3ª Cto. España – kata)
- Javier Ramírez Ramos** ( 3º Cto. España – sub 23)

**Juan P. Goicoecheandía Huete** (3º Cto. Mundo – kata)

**Roberto Villar Aguilera** (3º Cto. Munod – kata)

### JUDO WU-SHU

**Alain Medina Martín** (3º Cto. España – Nan Quan)

**Juan Regajo Rodríguez** (1º Cto. Internacional estilo imitación)

**Luis Calle Paniagua** (1º Cto. España)

### KÁRATE

**Fernando San José Bastante** (2º Cto. España – katas)

**Francisco J. Chacón San Lorenzo** (3º Cto. España – Universitario Kumite)

**José Luis Prado Gutiérrez** (3º Cto. España – absoluto katas)

**Rocío Rico Sánchez** (2ª Cto. España – kumite cadete)

### NATACIÓN

**David Ribagorda Carrasco** (3º Cto. España – abs. 50 m. mariposa)

**Javier de la Torre Serrano** (3º Cto. España – abs. 100 m. libres-natación adaptada)

**José A. Martínez Moreno** 8(2º Cto. España – 200 m. braza)

**Patricia Caballero Bergel** (3ª Cto. España – 50 m. libres-natación adaptada)



Ferrán López Torras recibiendo su galardón.



ORIENTACIÓN/PIE

**Jaime Troncoso Regueiro** (2º Cto. España – orientación)

PETANCA

**Rosario Inés Lizón** (2º Cto. Mundo de tiro)

**Silvia Fernández Ginés** (2º Cto. España – liga comunidades)

**Yolanda Matarranz Criado** (1º Cto. España – individual)

PULSO

**Juan Pedro García de la Torre** (2º Cto. España)

TIRO CON ARCO

**Adrián Velasco Beaupere** (2º Cto. España – rec. caza junior trad.)

**Gemma Manzano Villa** (3ª Cto. España – recorrido caza)

**Marcos Alonso Galindo** (3º Cto. España – rec. junior asistido)

TIRO OLIMPICO

**Francisco José Cuaresma Ortiz** (3º Cto. España – foso univ. – 2º foso olímpico)

TRIATLÓN

**Carlos Mateos López** (1º Cto. España – triatlón-cross)

MENCIONES ESPECIAL

**Juan Félix Aguilar** – Record Guinness en Motonautica

**Jesús Alfonso Mateo Díaz** – Entrenador Ayuda en Acción Fuenlabrada.

Campeón del Eurobasket 2009 con la selección absoluta

**Dani Moreno** – Ciclista del Lotto

**Juan García Arriaza** – Montañismo – Proyecto 7 Cumbres

**Pablo Martín García** - Montañismo – Proyecto 7 Cumbres

**Ferrán López Torras** – Ex jug. y Dtor Deptvo. “Ayuda en Acción” Fuenlabrada

**Mario Cabanillas** – Ex jug. Del C.F. Fuenlabrada y entrenador categ. Inferiores

**Protección Civil** – Por su colaboración en el deporte fuenlabreño

**G.D. Loranca, Bicicletas Gil, P.E.C. Cedená, P.C.Carajillo, P.C. Fuenlabrada, P.C. Monje, P.C. Paloma, Unión Ciclista Fuenlabrada** – Por su colaboración en la tradicional Fiesta de la Bicicleta.

MEDIOS DE COMUNICACIÓN

**Editores Madrileños del Sur**

EMPRESAS

**J.C.Decaux**

**Centro Comercial Plaza de la Estación** ■

Por Miguel Viedma.  
Fotos: Juan R. Luis



Artista invitada que nos brindó su espectacular actuación.

Hablamos sobre :



La previa. Ayuada en Acción Fuenlabrada: Mirando al abismo.

El Ayuda en Acción Fuenlabrada está viviendo momentos muy convulsos. Durante este último mes han ido sucediendo acontecimientos que no solían ser de actualidad para un club modesto y casi siempre desapercibido para los medios. Pero las abultadas derrotas en casa ante el **Cajasol** y el **Joventut**, unido a que era la séptima derrota consecutiva, hizo que empezaran a suceder cosas nunca vividas aquí. La destitución de un entrenador, los reproches mutuos de directiva y entrenador, los escarceos nocturnos de jugadores, la lucha de egos en el vestuario y un largo etcétera han ido apareciendo en medios deportivos en los últimos tiempos.

Todo ello parece que se apaciguó un poco tras la victoria en la difícil cancha del **Canarias 2014**. Pero fue un espejismo. Las derrotas en el Fernando Martín ante **Manresa** y **Granada**, han hecho que la afición vuelva a enfrentarse con el equipo.

Los próximos partidos no son, a priori, los más favorables para salir del pozo, ya que tienen que visitar seguidamente a **Blancos de Rueda Valladolid** y a **Real Madrid** para posteriormente recibir al sorprendente **Lagun Aro GBC** y al **Unicaja de Málaga**. En las próximas líneas os hago un breve comentario de estos rivales así como de las posibilidades de victoria que tiene el Fuenlabrada.

**Blancos de Rueda Valladolid:** Partido para despedir el año. El **Valladolid**, gracias a que ha mantenido casi el mismo bloque que consiguió el ascenso en la temporada pasada, tiene un equipo muy conjuntado. En el equipo pucelano destacan el base americano *Brian Chase*, que se prodiga más en la anotación que en la dirección del equipo, junto a la pareja interior formada por *Barnes* y *Battle* que aportan mucho físico al equipo y un gran poder de intimidación. Será un rival difícil

para nosotros porque ambos peleamos por un mismo objetivo. Si nos fijamos en nuestros últimos partidos fuera de casa, nos hace ser algo optimistas. **Pronóstico:** Victoria

**Real Madrid:** Poco que decir de este equipo que no se sepa. Es una de las mejores plantillas de la ACB y de Europa. Están comandados por probablemente el mejor entrenador de Europa, *Ettore Messina*. Últimamente están muy lastrados por las lesiones y han perdido algunos partidos, pero siguen teniendo un gran equipo y son capaces de ganar a cualquiera. Nuestras opciones en este partido pasan porque el Madrid tenga un mal día, como tuvo con el **Xacobeo** y que el Fuenlabrada haga un partido muy completo en el que todos los jugadores aporten. **Pronóstico:** Derrota

**Lagun Aro GBC:** El equipo de San Sebastián está siendo el equipo revelación de la temporada y a día de hoy ocupa la 7ª posición, la última que da acceso a la copa del rey. Tiene 3 jugadores que destacan sobre el resto: *Panko*, *Barbour* e *Ignerski*. Aportan en todas las facetas del juego y son la columna vertebral del equipo. Las posibilidades del Fuenlabrada pasan por hacer una buena defensa e intentar que estos tres jugadores no tengan un día inspirado. **Pronóstico:** Victoria

**Unicaja Málaga:** El equipo malagueño ha reconducido su mal inicio de temporada y ya vuelve por sus fueros haciendo el baloncesto que se espera de él, aunque puede que llegue tarde para meterse en la copa. Será el partido del rencuentro con *Saúl Blanco*, que tan buenos momentos ha dado en Fuenlabrada. Es un partido que, a priori, debería contarse por derrota para el conjunto fuenlabreño, pero dependiendo del resultado de los anteriores partidos, el Ayuda en Acción puede verse obligado a poner una marcha más para salir de posiciones peligrosas, y puede llegar a dar la sorpresa. **Pronóstico:** Derrota

Raúl Viedma



## JOSÉ MANUEL SIMANCAS

PARTE 1

Tras varios intentos fallidos hemos conseguido reunirnos con **José Manuel Simancas**, concejal de deportes del Ayuntamiento de Fuenlabrada. Ya le conocíamos de haber coincidido en algún acto deportivo. Su fisonomía, atípica para un político, enseguida se hace notar, pero no había surgido la ocasión de cruzar más que algún cordial saludo.

Estamos citados en el P.M.D.F. a las 18,00 h para que nos dedique un momento antes de acudir a la fiesta del deporte anual de nuestra localidad.

Tras montar toda nuestra parafernalia de apuntes y material fotográfico para realizar la entrevista, iniciamos nuestra charla con el edil.

“*Buenas tardes Sr. Simancas*”. Rápidamente nos faculta para apear las formalidades y dirigir la conversación en términos más coloquiales. Se disculpa por el hecho de no haber podido entrar en la red a ver nuestra revista, pero está convencido de que es interesante. Así se lo han manifestado colaboradores suyos que ya lo han hecho. Nos anima a continuar nuestra labor, pues considera que el mundo digital es el futuro de la información.

Empezamos la charla recabando información sobre su edad y procedencia. Fuenlabreño, aunque accidentalmente nació en Madrid, en el año 1967. A sus progenitores les concedieron un piso en nuestra localidad, al que se vinieron, desde sus localidades

Almadén y Chillón, de Ciudad Real), pero éste aún no reunía las condiciones de habitabilidad necesarias. Mientras el piso concedido pudo estar habitable, tuvieron que desplazarse a Madrid, al barrio de la Alegría.

Empezamos la charla. Como veréis a lo largo de ésta, el concejal, como buen político, utiliza su don de palabra, que en ocasiones tenemos que cortar por necesidades de tiempo.

**Luis Aragonés, en su día dijo: “Ganar, ganar y volver a ganar”, ¿se puede aplicar esta frase a la**

**política?... ¿y al deporte?**

No, en política todos quieren ganar, ganar y siempre ganar pero al final siempre es el ciudadano el que con su voto decide las contiendas. En cuanto al deporte no sólo está el objetivo final de la victoria, sino que hay que valorar otros conceptos fundamentales como son el espíritu competitivo y de superación personal que debe prevalecer en toda práctica deportiva. De todas formas en ninguna de las dos el fin puede justificar los medios empleados para ganar.

**Actualmente diriges los destinos del deporte en nuestra localidad, ¿cambiarías la concejalía si te diese opción a ello? Si. ¿Qué consejería pedirías?**

No lo sé, al final estamos aquí por decisión del alcalde. Empecé, hace nueve años, por la llamada de José Quintana. Estaba en políticas de juventud, soy coordinador de tiempo libre, animador socio cultural, es en lo que empecé, lo que me gusta. Pedí los deportes, lo cogí, aprendí, y sigo aprendiendo desde entonces.

**¿Te gusta trabajar en la consejería de deporte?**

Sí me gusta, aunque la verdad también me apetece emprender nuevas actividades. Cuando empecé, quería aprender y sobre todo escuchar. Recuerdo algo que me dijo José Quintana cuando me puso al frente del deporte. Le comenté : “ *Estás loco, me vas a poner a mí al frente del deporte; que no tengo ni idea...* ”. A lo que me respondió : “ *Por eso. Tienes un equipo muy bueno de técnicos, busco un buen gestor, alguien que gestione el deporte de la ciudad, no que se centre en el deporte que le guste* ”. Le hice caso, estuve prácticamente un año sin hacer política, dejándome llevar por lo cotidiano, por lo que había escuchando, aprendiendo, tomando decisiones, apuntando. A partir de ahí dije : *Empecemos!*... y hasta ahora.

**¿Te gusta el fútbol?**

Me gusta el fútbol de base, no me gusta el fútbol de élite, veo un partido al mes. Me gusta por ejemplo, un Atleti-Barcelona un Real Madrid-Barça, no soy un gran futbolero.

**¿Te gusta tu cargo?**

Sí, una de las cosas que he aprendido en todo este tiempo al frente del deporte, es que hay deportes que no están valorados. No se les reconoce el esfuerzo y esto me da rabia. Hay señores que ganan millonadas, que tenían que ser reflejo en la sociedad tanto en su comportamiento, como en sus hábitos. Pero luego hay deportistas, como Fernando San José, 7 años consecutivos campeón de Europa, creo que lo saben su padre, su madre, la concejalía, el alcalde y 3 más.

No está, ni siquiera, becado por el plan A.D.O., (pues el kárate no entra como deporte olímpico). Solo tiene la pequeña subvención que le da el ayuntamiento y poco más. Su vida deportiva se acaba como la de los futbolistas de élite. Es verdad que en el fútbol, son afortunados unos pocos. No todos llegan, eso es lo que me ha enseñado a valorar todas estas otras disciplinas minoritarias, más que al propio fútbol. Tenemos

chavales de 18 y 20 años, premiamos, hoy, en la gala del deporte, que se han dejado la piel practicando sus deportes, y por eso necesitan ese pequeño reconocimiento de su municipio.

Mis simpatías futbolísticas se decantan por el F.C. Barcelona, más que nada por llevar la contraria. Siempre he sido un poco radical.

**Analízame la siguiente comparación: Quintana es a baloncesto lo que Robles a fútbol**

Eso no es verdad, la comparativa no es buena. Cuando Quintana me mandó hacerme cargo de esta concejalía, lo primero que le dije es que no me gustaba. Una de mis primeras quejas hacia él fue que, esta ciudad no podía tener los campos de fútbol de tierra, donde los niños se embarrasen. La primera decisión fue, haciéndome caso como concejal de deportes, poner césped a los campos de fútbol. Una segunda, que ésta ya le ha tocado a Manolo (**Robles**), era que teníamos carencia para los deportes de fútbol sala y baloncesto.

Ya hemos acometido tres grandes reformas: fútbol, la piscina y el polideportivo “**Fermín Cacho**” de atletismo que van en base al número de usuarios y a la demanda de los deportistas. Ahora estamos en la tercera fase. El fútbol sala. El baloncesto lo hemos acometido entremedias. Tenemos dos pabellones en exclusividad para el baloncesto, “El Arroyo”, que es de parqué de uso, es municipal, para las escuelas de baloncesto y la liga.

Ahora estamos con el fútbol sala. Sabes que la ciudad deportiva “**Fernando Torres**” ya está en marcha. Yo nunca espero, se hace y se empieza a





utilizar. Ya se inaugurará! . Cuenta con tres pistas de futbol sala, otras tres más en el polideportivo abierto. Este año, hemos conseguido que el grupo 1º, juegue a cubierto. Como le decía al alcalde: “Hay que conseguir que todos jueguen bajo techo”. Estamos hablando de 240 equipos de aficionados. Meterlos a todos en domingo, a cubierto, es muy complicado. En baloncesto, tenemos menos, alrededor de 70 equipos, con la misma problemática, usan las mismas instalaciones. Éste es el objetivo a cumplir, que todos estos deportes se jueguen a cubierto. Antes nos hemos gastado el presupuesto en la piscina y en el polideportivo “Fermín Cacho”. Cada alcalde prioriza unas cuestiones, que no tienen por qué ser baloncesto uno y futbol otro.

**¿Considera que el baloncesto es el deporte rey en Fuenlabrada?**

Es evidente que el baloncesto es el vínculo deportivo publicitario de la localidad.

**¿Eres consciente que tienes una imagen: coleta, pendiente, algo atípica para un político?**

Antes era así. La política no me va a cambiar. Solo me transformo, no me cambio, cuando caso y cuando hay actos que me obligan a llevar corbata, algo que no me gusta, pero sé que la corbata tiene una simbología

social de respeto y lo hago. Hoy en la gala del deporte llevaré.

**Pero no sólo está tu imagen física, también tu comportamiento, pocos políticos se les puede ver, como a ti, los fines de semana haciendo cola en la caja de un supermercado en un centro comercial.**

Yo hago más reuniones en el parque que en el despacho. El tiempo que mi actividad me deja libre lo dedico, como ya te he dicho, a mi familia. Llevo a mis hijas al parque, voy a comprar el pan. Los fines de semana voy a “hacer la compra”, tenemos que comer. Como anécdota te contaré que hace unos días tuve que suspender varias citas, entre ellas la vuestra, me vieron haciendo la compra en un centro comercial de mi barrio y me dijeron: “Hombre, pero... ¿no estabas enfermo?”. Estoy enfermo, tengo fiebre, pero en casa tenemos que comer.

**Terminamos, ya están reclamando tu presencia para la gala del deporte. Pide un deseo, deportivo, a Papá Noel.**

Éxito para mis clubs. Al inicio de la conversación hablábamos de ganar. Ganar es importante, pero el aliciente de la competición es el triunfo. Por tanto mi deseo deportivo sería que, el C.B. Fuenlabrada se mantuviese en la A.C.B. Y si “sonase la flauta”, se metiese en play-off. En futbol, que el Fuenlabrada C.F. ascienda a 2ª B. Que el futbol sala de la localidad, vuelva a tener un representante en la máxima competición. Y a los deportistas de élite de nuestra localidad que sigan trabajando, que no desesperen, porque que algún día alguien vendrá, les tocará con la varita y les dará los millones que les da a los demás.

**Esperemos que todos esto deseos se cumplan. Que el año entrante cambien las preferencias deportivas de nuestros dirigentes y en nuestra localidad el baloncesto ascienda algún peldaño más, en la consideración municipal. ■**

Hasta aquí, esta introducción a la entrevista, tratando de presentar al Sr. Simancas. Nosotros hemos confirmado la impresión que teníamos de él. Un personaje popular, claro, amigo de sus amigos, locuaz. Alguien que podíamos tener como vecino de nuestra escalera.

En el próximo número publicaremos la segunda entrega de la entrevista , en donde el concejal nos da su opinión sobre el baloncesto de la localidad, las instalaciones existentes y futuras, los problemas con el deporte escolar y con la inmigración en el deporte de Fuenlabrada. Lo más interesante se hace esperar.

Entrevista: Miguel Viedma.  
Fotos: Juan R. Luis

# Otro de los nuestros

Hemos decidido dedicar vuna página para hablar de otra revista, muy popular en el mundo del baloncesto, de Fuenlabrada: **FuenlaOé**. La razón de ello no es, precisamente, que tuviésemos una página libre y no supiéramos de qué hablar, sino que nos ha parecido interesante destacar una entrevista que se publicó en su pasado número del mes

de diciembre.

Merece estas líneas ya que guarda relación (en la temática) con nuestro primer reportaje (sobre utileros), que se pudo ver desde el día 2 del mes pasado en el número 1 de **MinutoBasket**



MinutoBasket magazine. Reportaje “Utileros de Fuenla brada en Acción!!!”

FuenlaOé. Entrevista a Antonio Romero ‘Tonino’

POR JUAN R. LUIS





# Medicina Deportiva

## Síndrome traumático muscular

En esta ocasión, en nuestra sección de Medicina Deportiva, vamos a empezar con un tema, las roturas fibrilares, que parece interesar bastante a todos vosotros, amigos lectores, puesto que habéis mandado diferentes e-mails a nuestro correo electrónico sugiriendo que habláramos sobre él.

El síndrome traumático muscular o más conocido por todos vosotros como desgarro muscular o rotura fibrilar, es también una lesión que se da con bastante frecuencia evn nuestro deporte, desgraciadamente.

Esta lesión, no deja de ser una lesión traumática, como las anteriores vistas, pero en esta ocasión se produce en el interior del músculo. Se trata de la rotura o laceración de una o varias fibras del tejido que compone al músculo, pudiendo, en casos graves, llegar a romperse, incluso, todo el vientre muscular.

Como definición estricta de desgarro muscular, lo podríamos determinar como aquella lesión donde existe una brecha (una solución de continuidad, una pequeña herida dentro del músculo), de un diámetro aproximado de 1 cm. en el vientre muscular, creada, generalmente, por una rotura de las fibras que lo componen, como bien hemos dicho anteriormente, provocada por diferentes causas.

Debemos clasificarlo, por tanto, como desgarro parcial, que va a ser aquel donde nos vamos a encontrar una brecha pequeña, de un diámetro no superior a 1.5 cm. y que tiende a curar perfectamente; y desgarro total, donde se rompe todo el vientre muscular, y que es mucho más grave.

En cuanto a la localización, está claro, como habéis podido entender, que se puede dar en cualquier músculo

de nuestro organismo, pero en nuestro deporte, donde sucede con más frecuencia este tipo de lesión es en los músculos aductores de la pierna y en el tríceps sural (compuesto por los dos gemelos y el sóleo y, dentro de ellos, es mucho más frecuente que ocurra en el gemelo).

Las causas por las que se producen este tipo de lesiones son muy diversas, pero vamos a intentar enumerar algunas, ya que sobre este aspecto es sobre lo que más habéis insistido en vuestros e-mails. Algunas de los desencadenantes de esta lesión son distensiones y/o estiramientos súbitos y bruscos del músculo, contracciones del vientre muscular violentas, y en nuestro caso, lo más común son las producidas cuando éste es sometido a grandes esfuerzos o excesos de carga cuando está fatigado el músculo, o no se ha calentado adecuadamente. Por ello es muy importante calentar antes de realizar cualquier tipo de ejercicio que requiera un esfuerzo muscular considerable.

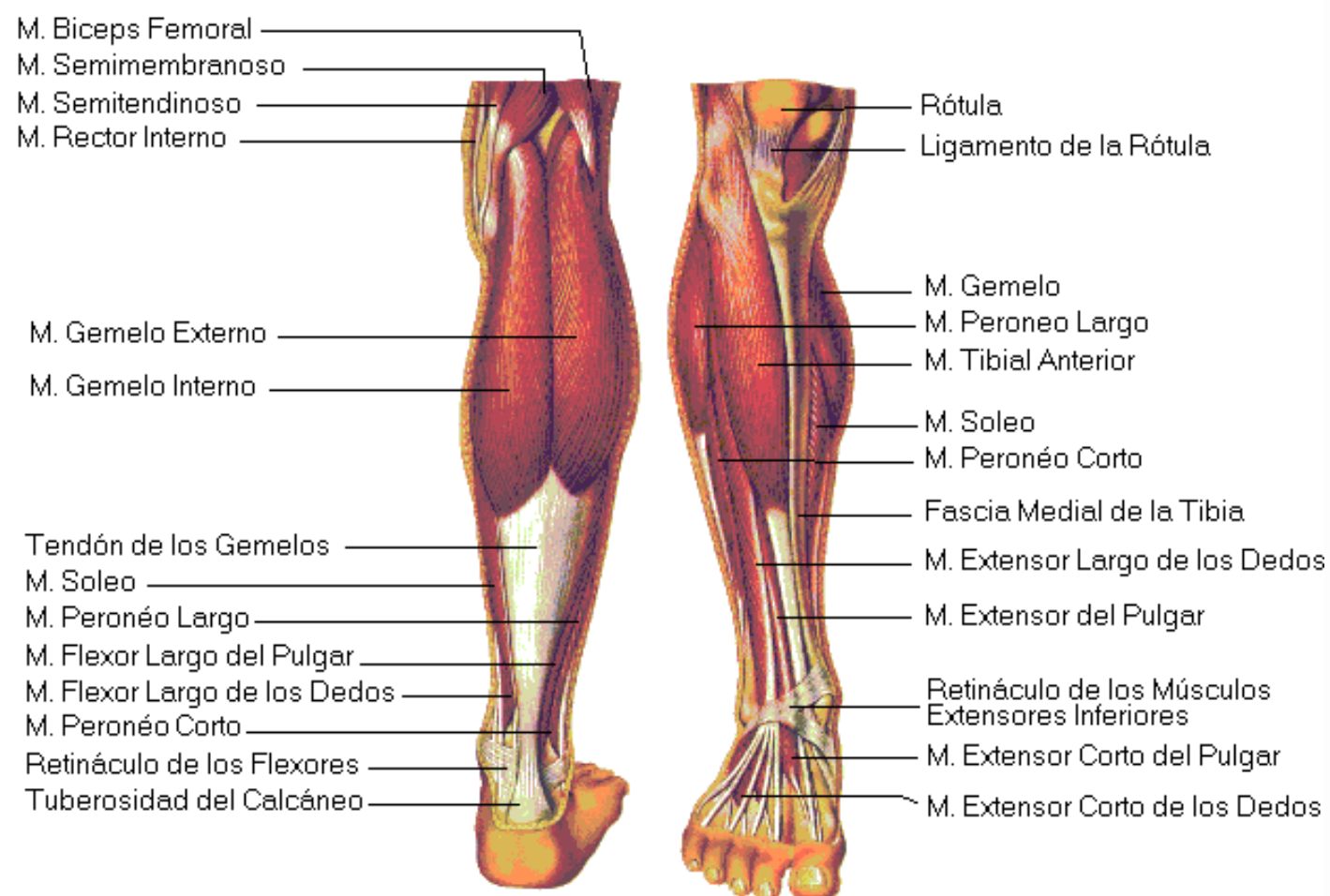
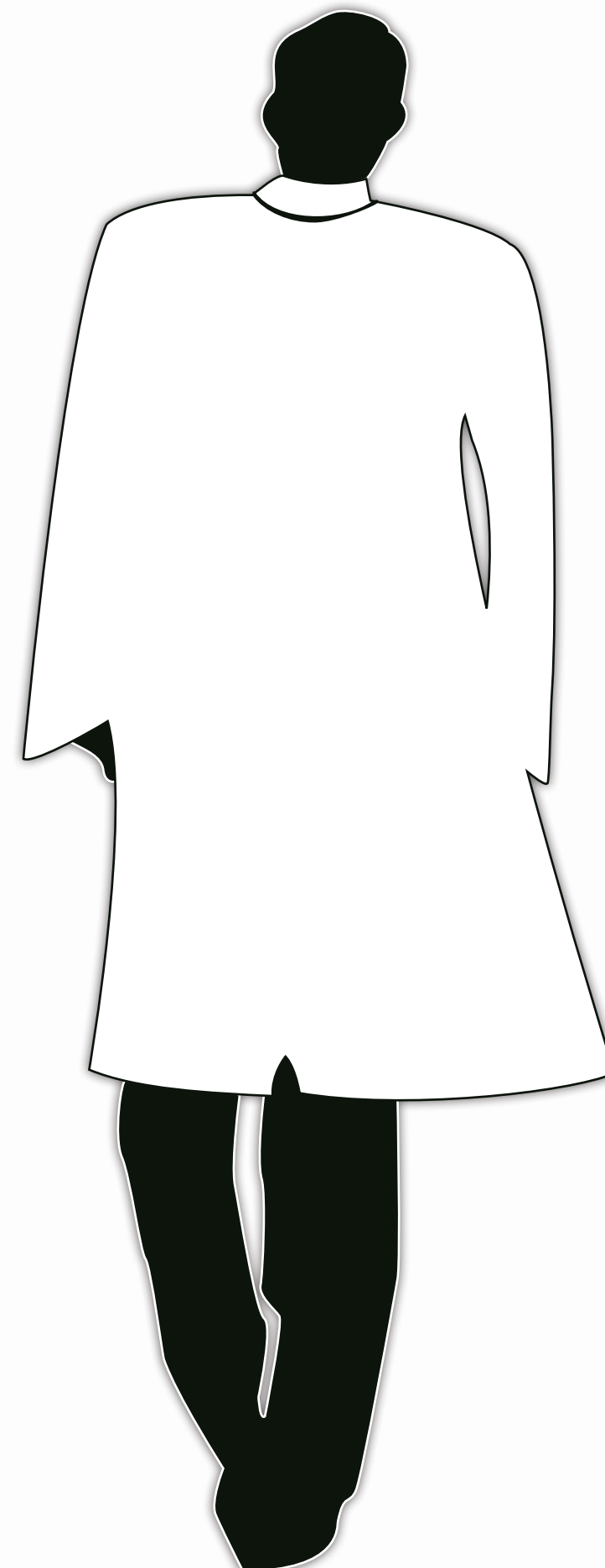
Para poder diagnosticarnos nosotros mismos si la lesión que se nos ha producido en ese momento, se trata de una rotura fibrilar, basta con saberse su triada específica, ya que ésta, aparece en todos o la mayoría de los casos (la medicina no es 100% exacta) y, se caracteriza por la aparición de un dolor agudo, brusco y muy intenso, acompañado de un chasquido que en la mayoría de los casos se siente y puede oírse también, seguido de una limitación funcional, que puede llegar a ser severa, del músculo que se ha visto afectado.

La “confirmación del diagnóstico” (y lo pongo entre comillas, porque ésta debe hacerse en un centro hospitalario y con pruebas complementarias, como con una ecografía) os la podéis realizar incluso vosotros, si la rotura de las fibras ha sido cercana a la piel, explorándoos. Es tan sencillo como deslizar por la piel de la zona afectada las yemas de vuestros dedos y observar que al recorrer el músculo, existe una ligera depresión, que se correspondería con la brecha creada por la rotura fibrilar.

Por último, el tratamiento para este tipo de lesión, es funcional y, se recomienda, reposo absoluto durante los 3 primeros días y aplicación de hielo local, para después, progresivamente, comenzar a caminar, realizar ejercicio poco a poco, hasta recuperar el ritmo normal (hay que tener en cuenta que cuanto más intentemos recuperar el músculo haciendo rehabilitación progresiva, mejor se regenerará), una vez pasadas tres semanas.

Espero que se hayan conseguido resolver las dudas de todos vosotros y sigáis escribiendo a nuestra dirección con vuestras peticines. ■

Gracias a todos los que habéis contactado con nosotros para pedirnos constulta con nuestro experto en medicina. Intentaremos contestar a todas las peticiones. Seguid preguntando en [minutobasketmagazine@gmail.com](mailto:minutobasketmagazine@gmail.com)





# La ABC

## Entrevista

Con **Ismael Torres**



**E**mpezamos a dar estabilidad a la estructura del baloncesto municipal. En el número de este mes os presentamos la tercera “pata” de este banco en el que todos los amantes del baloncesto municipal nos apoyamos para tratar de completar nuestro ocio.

Ismael Torres Muñoz es la persona que dirige a los encargados, domingo tras domingo, de amargar la jornada a unos y alegrársela a otros: a los árbitros. Nos ponemos en contacto con él para que a través de nuestra entrevista ABC, tengamos ocasión de conocerle mejor.

**¿Año y lugar de nacimiento?**

Nací el 1 de Diciembre del 1986, en Madrid.

**Baloncesto ¿define, en una palabra, que es para ti?**

Afición.

**¿Comida preferida?**

La pasta.

**¿Define tu trabajo en el comité de árbitros de Fuenlabrada?**

Mi trabajo en el Comité de árbitros de Fuenlabrada consiste en coordinar a todos los árbitros, es decir, designar todos los partidos que conocéis en la liga local (sábados y domingos) y los partidos que se manda desde el comité de árbitros de Madrid de la categoría escuela. Además intentar ayudar a los árbitros todo lo que pueda para que realicen una mejor labor en el campo.

**Enfréntate a tus fobias: ¿qué y a quien eliminarías del mundillo del deporte municipal?**

OH! Pregunta comprometida. Como cualquier persona he pasado malos y buenos momentos con los jugadores y árbitros de esta liga. Pero eso no me da derecho a eliminar a alguien (ya sea árbitro, entrenador jugador o a un equipo de baloncesto). Lo que sí eliminaría sería a todas aquellas personas que, con o sin razón, todos los años se comportan de manera poco respetuosa con los jugadores y árbitros. Pero como comente antes no está en mis manos.

**Fuenlabrada, ¿ciudad para vivir o ciudad dormitorio?**

Hace ya dos años que no vivo en Fuenlabrada pero en los 21 años que viví en esta ciudad, creo que no tiene porqué ser una ciudad dormitorio. Encontramos todos los servicios necesarios para la vida diaria.

**Ganar, ganar y ganar... ¿El fin justifica los medios?**

Para nada. El fin nunca justifica los medios.

**¿Hay algún motivo, para que año tras año siga habiendo dificultad en que existan árbitros de categoría en la liga municipal?**

A mi parecer ser árbitro es una devoción donde no encontramos muchos aficionados. En realidad no es por ningún motivo en concreto ya que se intenta captar gente. Pero todo el mundo asocia el arbitraje a insultos y golpes que puedes recibir, por lo que no es fácil encontrar a gente nueva. A esto le sumas que la mayoría de los nuevos árbitros que se forman son muy jóvenes. Terminan pitando demasiados partidos, solos, sin ser acompañados de gente veterana que los aconseje y los forme más rápidamente. Esto tiene como resultado que cuelguen el silbato y no vuelvan actuar. Se reduce así el número de colegiados. Todo el mundo con la edad tiene unas responsabilidades (familia, trabajo, etc.) pues no se le puede pedir que arbitre toda la vida.

Además todas las personas a quienes les gusta este mundillo tienen aspiraciones. Y os puedo asegurar que algunos de los árbitros que no actúan en la liga local lo siguen haciendo en categorías superiores, y no les queda tiempo para ayudar.

**Imagínate, que tienes la ocasión de revivir el momento más agradable de tu vida deportiva, ¿nos lo cuentas?**

Es difícil elegir el momento más agradable en mi vida deportiva ya que me gusta demasiado y he practicado muchos deportes. Pero voy a contar uno muy reciente, que tiene que ver con el arbitraje:

Hace un mes recogí mis partidos, en los que debía actuar como en cualquier otra jornada, cuando descubrí que tenía que actuar en un encuentro de 1ª División Nacional Femenina. Y llegó el momento esperado. El debut en una categoría que esperas después de estar todo el año anterior trabajando duro para poder llegar a actuar en este tipo de encuentros.

El partido parecía que se iba a decantar por el equipo visitante, pero no. El partido fue igualado y tras finalizar este encuentro los entrenadores y jugadoras se dirigieron a mi compañera y a mí para felicitarnos por nuestra actuación. Os puedo asegurar que es un

momento muy gratificante para cualquier árbitro, ya que sientes que has realizado un buen trabajo.

**Jugadores de baloncesto, ¿quiénes, para ti, han dejado huella en nuestra localidad?**

Para mí decir un jugador que haya dejado huella es difícil. Porque la mayoría de los jugadores de la época que yo empecé a arbitrar en la liga local aún siguen jugando. Uno de los jugadores que para mí era muy completo era el Nº 5 del equipo Cerro los Molinos, ya que tenía buen manejo de balón y encestaba desde cualquier sitio.

**Knastas urbanas, ¿no crees que Fuenlabrada tenga un gran déficit?**

Bajo mi punto de vista sí hacen falta muchas más knastas urbanas en Fuenlabrada. Para promocionar más el deporte rey de la ciudad.

**¿Libro y película preferidas?**

Suelo leer bastante, pero el libro que recomendaría es uno de los últimos que me he leído: *La Catedral del Mar*. Y mi película preferida... es una muy buena con referencia al baloncesto. *Coach Carter*.

**Mejoras que introducirías en la competición municipal de baloncesto.**

Se podrían mejorar muchas cosas, como por ejemplo: para enriquecer la dinámica del juego se podría implantar la posesión alterna. Como hace ya algunos años en federación.

**No todo habrán sido alegrías en el deporte, ¿dinos el momento que te gustaría no haber vivido?**

El momento que me gustaría no haber vivido fue la primera vez que descalifiqué a un jugador en la liga local. Entonces solo llevaba un par de meses arbitrando. Me encontraba arbitrando el encuentro con Luís Aranguren, cuando un jugador se puso muy nervioso tras una decisión que tomé. Y este me amenazó con matarme, me insultó, etc. Lo pase realmente mal.

**Ocio: ¿A qué dedicas el tiempo libre?**

Pues como podéis saber mi tiempo libre lo dedico a arbitrar. Y el tiempo que me queda a salir con los amigos y practicar deporte.

**Promoción de la liga municipal, ¿crees suficiente el trabajo del patronato, para dar a conocer ésta y así facilitar la consecución de sponsors?**

Sí creo que el trabajo que hace el patronato es suficiente. Desde que llevo trabajando en la federación, cada año, hay más equipos nuevos pidiendo solicitud. El problema que hay es que no disponemos de más plazas.



**¿Qué medios implantarías para conseguir que el nivel de la calidad en los arbitrajes fuese superior al existente?**

Los medios pueden ser muchos, y de verdad se me ocurren un montón pero necesitaríamos mucha gente.

**Robles, ¿no te parece que se decanta demasiado por el fútbol y deja un poco el baloncesto, que es el deporte rey de nuestra localidad?**

No me gusta mucho la política, pero sí creo que la anterior candidatura tenía más en cuenta el baloncesto.

**Sin botellón, ¿puede haber diversión?**

Por supuesto que sin botellón hay diversión. No todo el salir por la noche es beber hasta no poder más.

**¿Te gusta la música? ¿Cuáles son tus tendencias musicales?**

Sí me gusta la música. Pero en realidad no tengo una tendencia clara. Casi siempre grupos españoles.

**¿Un equipo de fútbol?**

Lo siento, pero soy del Real Madrid C. F desde pequeño.

**Valora, numéricamente, tu gestión al frente del comité de árbitros de Fuenlabrada**

Siete. Ya que todo es mejorable. Habría que conseguir más árbitros para mejorar adecuadamente y rápidamente.

**¿Xenofobia en España? ¿Crees que los extranjeros se adaptan bien en los equipos participantes en la liga municipal?**

No pito mucho en la liga local (debido a los partidos que tengo de la federación de Madrid) pero creo recordar que siempre ha habido gente extrajera en la liga. Nuca he visto ningún problema con ellos por ser de otro país o ser de color.

**Y después del 2016.... ¿Que?**

Pues a por 2020, aunque estará más difícil debido a las candidaturas de las demás ciudades europeas.

**Zapatero, ha prometido un ministerio de deporte. ¿Favorecerá esto a incrementar la práctica del deporte en el país?**

Sí porque, supongo, serviría para que las federaciones de todos los deportes dejen de competir entre sí y colaboren unos con otros. Aunque para eso queda mucho. Os lo puedo asegurar. ■

Entrevista: Miguel Viedma.  
Fotos: Juan R. Luis



## SI LOS RESULTADOS NO SON BUENOS...

**E**n todos los deportes, cuando los resultados no son satisfactorios, acaba ocurriendo siempre lo mismo: despidos. Normalmente, se empieza por el entrenador, que se convierte así en el centro de todas las críticas, sea o no él (o ella) el culpable realmente. Y si la crisis continúa, los ataques pasan a los jugadores.

Recientemente, en el equipo de ACB de nuestra localidad, Ayuda en Acción Fuenlabrada, siete derrotas consecutivas llevaron a la directiva a tomar medidas drásticas, el despido del entrenador, Luis Guil, que había comenzado la temporada con un récord histórico, de cuatro victorias consecutivas. Éste es sólo un caso más; no hay semana en la que no oigamos el cese de algún entrenador, de cualquier deporte. Así, el periodista de la revista EstrellaDigital.es, Julián García Candau, opina en uno de sus artículos que “lo único predecible en el fútbol es el destino de los entrenadores cuando los resultados no favorecen”. Una afirmación que puede resultar incluso cómica, pero que encierra una gran verdad. El problema radica en que muchas veces la culpa no es del técnico, o no al menos toda, ya que también hay que tener en cuenta más factores, como son los propios jugadores.

En el caso del AA Fuenlabrada, no se ha optado únicamente por efectuar la destitución del entrenador, ya que a la vez que se ha despedido a Guil, se ha expedientado a los jugadores, con la excepción del pívot italo-argentino Leo Mainoldi, quien acababa de reincorporarse al equipo tras permanecer un mes lesionado. En este caso podríamos decir, que no sólo se ha llevado a cabo la ejecución de la opción que más fácil, la destitución del entrenador, sino que se ha querido ir un poquito más allá amonestando a los jugadores.

No queremos decir que la actuación de la directiva haya sido totalmente correcta (aunque sí más acertada que la de otros muchos clubes que tratan a los jugadores como “megacracks” intocables), ya que, ¿de qué sirve expedientar a los jugadores en realidad? Quizás sirva para bajarles un poquito a la tierra de nuevo, ya que nuestro club posee un equipo de garra, no de calidad técnica individual como los grandes clubes.

Además, comentamos también que quizás no se ha llegado a hacer bien del todo, porque Luis Guil a todos nos consta que es un entrenador muy capacitado para entrenar a cualquier equipo ACB (¿alguien esperaba el año pasado que el Fuenlabrada hiciera ese

papel?) y, además, un hombre muy comprometido con el equipo y con el club. Sin embargo, como comentan algunos integrantes de las peñas del AA Fuenlabrada, Guil acostumbraba a echar en los partidos broncas poco constructivas y a humillar a los jugadores delante del público. Pero... ¿a caso Ettore Messina, Dusko Ivanovic o Bozidar Maljkovic, no lo hacían? ¿Y alguien duda de sus métodos y/o su talento? Obviamente, pueden no ser buenas formas, tal actitud no se puede aceptar incluso aunque el entrenador en cuestión esté muy bien capacitado, pero este tipo de actuaciones realmente, sólo salen a relucir cuando las cosas van mal. Y es que en esos momentos es cuando puede que haga falta un poco más de psicología.

Ahora bien, el comportamiento de los jugadores tampoco ha sido el deseado, algo que nadie se hubiera esperado a alturas de la jornada 4, cuando se conseguía el cuarto MVP fuenlabreño. Seguramente haya sido el exceso de confianza tras esos buenos resultados lo que pudiera haber propiciado su declive, lo cual ha ocurrido siempre, siendo un buen ejemplo el Barça de Ronaldinho.

Como dato curioso, y también justificado, en nuestra opinión, se han dado casos de despidos de entrenadores por ganar. Para entender este hecho, aparentemente de locos, tenemos que situarnos en la ciudad de Dallas, en una liga secundaria, en enero de 2009. Allí, el Covenant High School venció por la increíble cifra de 100 a 0 a su rival, el Dallas Academy. Poco después de finalizar el partido, el entrenador victorioso, Micah Grimes, exultante por el buen rendimiento del equipo, fue fulminantemente despedido por la directiva. Obviamente, la causa fue la desproporcionada diferencia de puntos y la consecuente humillación del equipo contrario, que aunque estuviese acostumbrado a perder (de hecho, en cuatro años aún no han conocido el triunfo), no se merecían una paliza semejante. Bien por la directiva!

Destaca el hecho de que cuando los resultados son favorables, encontraremos en periódicos y demás medios de información alabanzas hacia el equipo, sus estrellas, el entrenador, etcétera. Eso sí, en caso de perder, estas virtudes de repente quedan relegadas al olvido o simplemente desaparecen, dando paso a continuas críticas y referencias a defectos que antes no cabría siquiera imaginar. Evidentemente, en los equipos más grandes, como el Madrid o el Barcelona, es donde más trasciende este hecho, pero también lo podemos ver en equipos menores, como el Ayuda en Acción Fuenlabrada.

Diego Chapinal Heras





# Romualdo

Botando.... botando, nos hemos trasladado a un centro neurálgico de nuestra localidad, el cuartel de bomberos, muchos pensareis ¿Qué tienen que ver los bomberos con el baloncesto? Una de las condiciones fundamentales del cuerpo de bomberos es la de ser deportista y estar en una forma física excelente para poder acudir en ayuda de cualquiera de nosotros, que en un momento puntual podemos necesitar de sus servicios. Allí contactamos con Romualdo González, su jefe, que muy amablemente se pone a nuestra disposición, y a él le pasamos el balón para que lance sus 5 tiros libres.

## 1 ¿Practicas algún deporte?

En la actualidad hago gimnasia, para mantener un poco la forma física, por mi profesión.

## 2 ¿Cuéntanos alguna anécdota, positiva, que te haya sucedido, practicando deporte?

Aunque he practicado otros deportes como frontón o squash (donde he conseguido varios éxitos), para mí, el momento en que conseguí el cinturón negro primer Dan de Karate fue muy especial. Empecé a hacer karate relativamente tarde, a los 27 años, y, debido al trabajo y a la familia, no tenía tanto tiempo como deseaba para practicar este deporte. Con mucha persistencia y trabajo llegué a esta meta que me había marcado y para mí es algo muy satisfactorio. Considero positivo conseguir las metas que me he marcado.

## 3 ¿Dinos el peor recuerdo que tienes de tu vida deportiva?

Las lesiones es sin duda lo peor que me ha pasado.

## 4 ¿Cuáles son, para tí, los valores a resaltar de la práctica del deporte?

Ante todo, más que la competición, sentirse uno desarrollado mental y físicamente. A mí particularmente me relaja bastante la práctica deportiva. Me sirve para aliviar tensiones. Además, me siento particularmente orgulloso de haber trasladado estos valores a mis hijos.



## 5 ¿Dá algún consejo, a los chavales, sobre los beneficios de la práctica del deporte?

Lo primero y más importante es que haciendo las cosas de manera consecuente uno se mantiene sano. Durante el ejercicio (en lo referente sobre todo a los deportes de contacto) también se pueden perder ciertos modos o maneras por el hecho de ser eso mismo, un deporte de contacto. Pero hay que saber respetar al contrario sobre todo una vez finalizado el combate. Hablo tanto para los deportes de lucha como en un partido (en los deportes colectivos).

Entrevista: Miguel Viedma  
Foto: Juan R. Luis





